

# 38

---

## ***Coaching* criativo — “Atitude criativa” diante da vida**

Por que associar o *coaching* à criatividade? O que esses dois temas podem ter em comum? E em que eles se complementam? A partir dessas questões, o artigo aborda o conceito de “*coaching* criativo” propondo uma breve reflexão sobre os pontos de intercessão entre as duas temáticas, e a importância do desenvolvimento de “características criativas” dentro do processo de *coaching*

Marta Simone



## Marta Simone

---

Atriz e Arte-Educadora, com formação acadêmica (Licenciatura em Artes Cênicas) pela Faculdade de Artes Dulcina de Moraes (FADM). Personal & *Professional Coach*, pela Sociedade Brasileira de Coaching (SBC). Atua como *Coach* de Criatividade para indivíduos e grupos. Pesquisadora do tema “Criatividade e Artes Cênicas”, e dos conceitos apresentados pela Psicologia da Criatividade. Elaborou e executou o Projeto “Brincando com Personagens”, para crianças de 09 a 12 anos, e o “Curso Criative-Se”, voltado para o público adulto. Foi professora do Curso de Técnicas Teatrais para Palestrantes, ministrado aos funcionários do SEBRAE - DF. Ministrou a disciplina “Políticas Públicas para Inclusão e Gestão Cultural” no Curso de Especialização “Arte-Educação e Inclusão” da Faculdade de Artes Dulcina de Moraes (FADM). É também Bacharel em Direito, com Especialização em Políticas Públicas e Governo; e em Metodologia e Didática do Ensino Superior. Coursou dois anos de Psicologia.

### **Contatos**

[www.coachcriativo.com.br](http://www.coachcriativo.com.br)  
[martasimone@uol.com.br](mailto:martasimone@uol.com.br)  
[martasimonecarmo@gmail.com](mailto:martasimonecarmo@gmail.com)  
(61) 99244-4047 / 3340-6345

---

Muitas são as definições que podem ser adotadas quando se fala em “*coaching* criativo”. Neste artigo não temos a pretensão de propor uma definição acadêmica do termo, muito menos de cristalizarmos um único entendimento acerca do tema. Procuramos apenas lançar algumas “faíscas de possibilidades” em torno do que podemos vislumbrar ser o que chamamos de “*coaching* criativo”.

Inicialmente, é interessante ressaltar que, não estamos tratando aqui do tema “*coaching* para pessoas criativas” (que pode ser uma vertente do que chamam de “*coaching* criativo”), mas sim, da associação entre ferramentas tradicionais do processo de *coaching* e atividades de estímulo ao potencial criativo. Trata-se da junção destes dois campos do conhecimento a fim de proporcionar um resultado mais satisfatório para o/a *coachee*.

Mas, por que associar o *coaching* à criatividade? O que eles podem ter em comum? E em que eles se complementam?

Antes de mais nada, quero esclarecer que, os dois temas fazem parte da minha trajetória profissional mais recente – já que exercia, concomitantemente, atividades relacionadas a um e a outro, embora de forma separada. Até perceber que, mais do que ter algo em comum, eles se complementavam.

## **Criatividade e coaching**

Quando comecei a trabalhar com o tema “criatividade” em meu Curso de desenvolvimento do potencial criativo no cotidiano (“Criative-Se”), uma observação constante era a de que, ao estimular a criatividade, também acontecia algo fantástico que era uma mudança de atitude e um “olhar” diferente para vários aspectos da vida – esse era um relato corrente. Ora, o *coaching* nada mais é do que a concretização de algum tipo de processo de mudança em um ou mais aspectos

da vida das pessoas que o procuram. Então, conclui que, estes dois temas tinham uma linha em comum, que era o fato de gerar mudança no comportamento e na vida dos Indivíduos.

Por outro lado, nos atendimentos individuais como *personal coach*, também comecei a perceber que, em determinado momento do processo, as ferramentas tradicionais do *coaching* poderiam não necessariamente surtir um efeito desejado para determinados clientes (*coachees*), ou mesmo, surtir um efeito limitado. A partir de então, passei a incluir atividades que funcionam como ferramentas de estímulo à criatividade. Essa inclusão pode ser feita dentro de uma mesma sessão (utilizando uma parte do tempo com ferramentas “tradicionais” do *coaching*, e a outra com atividades de estímulo ao potencial criativo), ou em sessões inteiras dedicadas ao estímulo da criatividade, intercaladas dentro do processo de 10 a 12 sessões de *coaching*.

A metodologia tradicional do processo de *coaching* fornece ferramentas muito interessantes de trabalho com o cliente que deseja modificar algo em sua vida. No entanto, em minha prática como *coach*, percebi que em alguns momentos do processo, a pressão interna para se chegar ao objetivo passa a exercer um papel maior do que o próprio processo em si, e, para algumas pessoas isso pode retardar ou mesmo impedir o alcance do seu objetivo, porque passa a ficar “pesado” demais.

No intuito de tornar a caminhada mais leve, mais prazerosa, e de fazer o processo fluir com mais leveza, alegria, e naturalidade, são acrescentados exercícios, práticas e vivências que estimulem determinadas características associadas ao estímulo do potencial criativo do indivíduo.

Vários estudos demonstram que pessoas criativas possuem em comum o desenvolvimento de determinadas características, tais como, intuição, imaginação, pensamento divergente, originalidade, espontaneidade, abertura ao novo, flexibilidade, bom humor, curiosidade, motivação e prazer. A capacidade de Improvisação é outra característica inte-

ressante e que possui estreita relação com a flexibilidade e o pensamento divergente, em que o indivíduo é capaz de oferecer várias soluções para uma mesma questão, e consegue ver um mesmo aspecto sob diferentes ângulos. Essas características, por sua vez, são fundamentais para quem deseja alcançar algum tipo de mudança na Vida, uma vez que, desperta e potencializa a autoconfiança, e a capacidade para enfrentar os riscos e os desafios necessários e intrínsecos a qualquer processo de mudança.

Faz-se importante ressaltar que, os exercícios e práticas citados acima, são cuidadosamente estudados e direcionados para o desenvolvimento de uma, duas, ou mais características, de acordo com o perfil e necessidade de cada cliente. Para cada sessão, por exemplo, pode ser acrescentado o estímulo de duas ou três características. O que se pode perceber é que as atividades de estímulo ao potencial criativo possuem um papel importante na “caminhada para a mudança”. De acordo com Castilho & Sanmartin (2013), “Exercícios criativos possibilitam a construção de novos modelos mentais”.

Os estudos sobre criatividade já demonstram que, boa parte das vezes, a solução para determinado problema ou questão surge quando permitimos que a mente exercite um pouco do “ócio” ( que possibilita um desligamento provisório do problema, e uma atenção direcionada ao relaxamento da mente e do corpo. E, ao estar mais relaxado (mas não desconectado do seu propósito, é importante que se diga!), o/a *coachee* passa a enxergar soluções que antes não via, muitas vezes, porque a sua mente estava “focada demais”, quase obcecada em achar uma solução.

É interessante também fazer uma observação sobre o que estamos aqui conceituando como “*coaching*”.

Atualmente, o termo “*coaching*” se popularizou no Brasil, e tem alcançado bastante reconhecimento no âmbito profissional, e também na esfera pessoal. Mas, como tudo que se populariza, tem também suscitado grandes dúvidas. São muitos os conceitos que vem sendo apresentados. No entanto, existem alguns elementos que perpassam os vários conceitos.

Neste sentido, podemos afirmar que *coaching* é um processo de parceria - entre um profissional habilitado (*coach*) e um cliente (*coachee*) – que fornece suporte para que o cliente atinja determinados objetivos em um determinado espaço de tempo. Visa a evolução do cliente (indivíduo, time, ou empresa), fazendo com que ele entre em ação, e dê os passos necessários para o alcance dos objetivos traçados.

Ainda no âmbito da definição do termo *coaching*, parece bem acertado o conceito apresentado pela autora e *coach* Ane Araújo:

*Coaching* consiste em incentivar as pessoas a tomarem a iniciativa, assumirem maiores responsabilidades, correrem riscos calculados e aprenderem com os revezes. (ARAÚJO, 2011) (grifo nosso)

E sobre o profissional *coach*, ela afirma:

*Coach* é o papel que você assume quando decide apoiar alguém a ter sucesso, a chegar ao pódio, a realizar algo significativo na vida. Sua função é fazer com que o *coachee* transforme essa intenção em ação e as ações em resultados. (ARAÚJO, 2011) (grifo nosso)

Podemos perceber algumas palavras-chave nas definições acima, e quase todas dizem respeito a dar suporte para que um indivíduo, grupo, ou organização desloque-se de um estágio “X” para um estágio “Y”, e isso significa movimento, mudança, assumir riscos, e, muitas vezes, Inovar. E, para que isto aconteça, é necessário que o indivíduo esteja motivado. E, motivação possui uma relação direta com criatividade, uma vez que, a motivação interna é o “motor” principal de sustentação do que eu chamo de “persistência criativa” – aquilo que faz alguém persistir ao longo de todo um processo de criação de algo novo.

## Coaching criativo - Personal coach e coach de criatividade



COACH CRIATIVO - parceria para  
uma VIDA CRIATIVA

O trabalho de “*coaching* criativo” é realizado a partir da junção das ferramentas utilizadas no processo tradicional de *coaching* com as ferramentas voltadas especificamente para o desenvolvimento do potencial criativo. Isso pode ser feito em duas vertentes:

✓ **Coaching de criatividade** – Sessões individuais ou em pequenos Grupos, que visam promover o estímulo de competências essenciais para o desenvolvimento do potencial criativo do indivíduo. O cliente será levado a conhecer qual a sua forma específica de ser criativo. O foco das sessões é para o desenvolvimento das características fundamentais à criatividade - intuição, imaginação, pensamento divergente, originalidade, espontaneidade, abertura ao novo, flexibilidade, bom humor. Espera-se que o *coachee* (cliente) consiga desenvolver uma atitude criativa, e possa assim, encontrar soluções inovadoras para os desafios da vida. Além disso, possa ter mais alegria e bem-estar.

✓ **Personal coaching** - sessões individuais com objetivos pessoais diversos, em que, além da metodologia tradicional do *coaching*, são acrescentados exercícios específicos de estímulo à criatividade, como forma de alcançar mais bem-estar, equilíbrio, e proporcionar *insights* relevantes que ajudarão a alcançar o objetivo proposto.

Em relação ao tema “criatividade”, é interessante refletir e desfazer

alguns mitos relacionados à ideia do que vem a ser uma “pessoa criativa”. O primeiro deles é a crença de que só algumas poucas pessoas são criativas porque já nasceram com esse “dom”. As pesquisas mais recentes no campo da criatividade mostram que todos nascemos com um potencial criativo. No entanto, alguns são mais estimulados do que outros, porque encontraram um ambiente favorável à expressão criativa das suas ideias. Portanto, todos podem desenvolver a sua criatividade, e podem descobrir qual a sua “forma criativa de estar na vida”.

O segundo mito é associar “pessoa criativa” a uma pessoa irresponsável, que não tem disciplina, e não tem foco. Isso tem muito a ver com a imagem que foi formada, talvez, no “Inconsciente coletivo” do que conhecemos como “gênios criativos”, ou a ideia associada aos “artistas”, em geral. Tudo isso é cercado de muita fantasia em torno do tema, e de muito preconceito (no sentido de juízo prévio de valor), porque qualquer produto criativo é resultado de um trabalho anterior intenso, mesmo que tenha sido gerado em um formato que, aos olhos da grande maioria das pessoas, possa parecer um verdadeiro caos, ou uma grande “bagunça”. Estudos sobre o tema mostram que, uma das características das pessoas verdadeiramente criativas é a “percepção de si mesma como uma pessoa responsável”.

Assim, o que se pode afirmar é que a criatividade é uma força interna poderosa, e, quando bem direcionada, pode fornecer a disciplina e o foco necessários para o alcance do objetivo proposto.

No *coaching* criativo, utilizamos os exercícios de criatividade como um elemento potencializador do processo de mudança de atitude e tomada de ação necessários ao processo de *coaching*, seja qual for o objetivo proposto pelo(a) *coachee*. Pode-se também utilizar o processo de *coaching* especificamente para desenvolver as características consideradas como fundamentais à pessoa criativa. Em qualquer um dos casos será estimulada a prática cotidiana de uma atitude criativa diante da vida. Portanto, fica o convite: Crie-Se!!!

### Referências

- ALENCAR, Eunice Soriano de & FLEITH, Denise de Souza. *Criatividade: múltiplas perspectivas*. 3ª edição. Brasília: UNB, 2003.
- ARAÚJO, Ane. *Coach: Um Parceiro para o seu sucesso*. São Paulo: Elsevier, 2011.
- CASTILHO, Marta Andrade & SANMARTIN, Stela Maris. *Criatividade no processo de coaching*. São Paulo: Trevisan, 2013.
-